



UNION CYCLISTE NANTES ATLANTIQUE
Section cyclotourisme
25 rue Gaston Turpin — 44000 Nantes
E-mail : ucna@ucna.fr

CYCLO-INFO



Mensuel de la section cyclo
FEVRIER 2026

SOMMAIRE

En **page 1** : **UN EDITO** pour être
« meilleur (e) »

A la **page 2** : **A PREMIERE VUE**, Je
vous vœux

La **page 3** **LE MOI DU MOIS** : Reve-
nons avec Claude

Des **pages 4 à 8**, on continue en
BA(L)ADE d'abord avec Philippe et
sa poésie du mois ; puis avec son
compère François qui nous raconte
la fin de son tour de Gaule. Merci à
eux pour ce beau partage

Les **page 9 et 10** sont consacrées à
vous les femmes : **UN TEMPS POUR
ELLES**

Les **pages 11, 12 et 13** nous invi-
tent à réfléchir à être meilleurs et
même donnent des pistes. C'est
dans **PHILILO-CYCLO** ...

INTEMPOREL s'arrête **aux pages 14
et 15** sur la couleur du maillot.

A partir de la **page 16**, Emile et Cé-
line, dans **A DESSEIN...**, continuent
de nous narrer les aventures de Lu-
lu dans le sud-est.

EDITO

MEILLEUR(E) oui

Et si on profitait de cette nouvelle année
pour devenir meilleur (e) !

Meilleur (e) pour les défis que chacun se
donnera et que cela soit alors un exploit.
Mais il n'y a pas que cela. Devenir meil-
leur (e) est dans nos bonnes résolutions
de cette nouvelle année mais il faudra les
tenir. Ce cyclo-info vous y aidera, j'en suis
sûr. Voici quelques pistes : je participe aux
pots du club, mais, je pourrai une fois ai-
der à installer, à ranger, à servir ou à
nettoyer. Je roule beaucoup et pour une
fois au moins, je vais me mettre en huit
pour qu'un potentiel nouveau ne finisse
pas à quatre pattes, esseulé. Je ne me dé-
place pas aux organisations de la section
et pourtant y participer, reconforte les or-
ganisateurs et les organisatrices. Et pour
conclure, je ne raconte jamais rien pour le
cyclo-info ou le blog ; pourtant, l'expé-
rience de chacun(e) est primordiale pour
que d'autres soient inspirés voire entraî-
nés par vous.

Alors, chiche, on est meilleur cette an-
née !

Comité de rédaction : Céline et Emile L., François G., Jacky G., Philippe C. avec la contribution de : Christian L., Jean-Marie P., Julien B., Marc S., Michel B., Olivier R., Patrick V., Philippe L., d'Internet et de France Culture.

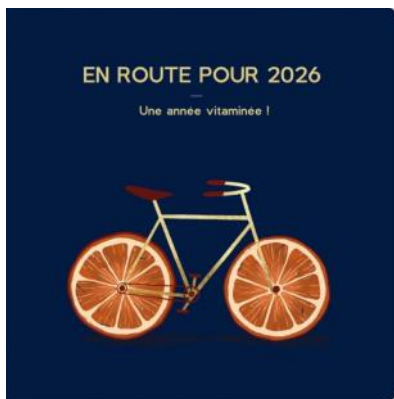
Comité de lecture : Laurent G. et Marc B.

A PREMIERE VUE

LE TEMPS DES VŒUX

Rien n'échappe aux cyclotouristes pour souhaiter la bonne année aux autres ou les remercier de leurs vœux.

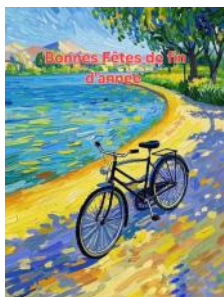
Je me suis amusé à glaner les différents messages et j'ai constaté que beaucoup de nos messages ont été soit « silencieux » : on ne se souhaite plus la bonne année parce que l'envoi de cartes de vœux est rébarbatif, renvoie à une autre époque. D'autres y sont allés de leur plume pour souhaiter la bonne année aux autres : de manière convenue ou moins et c'est ceux-là que je remercie car ils me donnent l'occasion de présenter à tous, les vœux de cyclo-info : chacun prendra ce qui l'arrange.



Une année vitaminée

Pour Christian L., l'année 2026 sera sportive ou ne sera pas et c'est vrai avec ce qui nous attend, on a intérêt à en prendre des vitamines.

Des chemins hauts en couleurs.



Et Christian L., nous en poste une autre, car faire du vélo c'est aussi en prendre plein les yeux de couleurs sans cesse renouvelées.

Quand la montagne vous gagne

Au moment où j'écris ces lignes, la France grelotte. Mais quoi de tel que cette montagne, de blanc immaculée pour nous faire prendre de la hauteur et faire de ce message de Michel B. un message bien revigorant.



Pour la paix

On continue à s'élever avec Patrick et Isabelle qui nous invitent à prendre de la hauteur avec leurs escadrilles de la paix. Et dans ce contexte là, on ne peut pas dire que l'année 2026 commence sous de bons auspices. Mais soyons optimistes à leur image et voguons.



La mer vue d'en haut

Restons dans les airs même sur mer car Julien



m'écrit : « J'ai réalisé la photo de mes vœux avec mon drone il y a une dizaine de jours pendant mes vacances de Noël. Il s'agit du

phare de Pontusval (Finistère nord).

La mer comme base

Parce que dès les beaux jours, Marc sait qu'il retournera à Pornic et nous aussi car on ne s'en lasse pas. Elle est toute proche et pourtant, il faut en faire quelques efforts pour se retrouver à ses pieds.



Merci à tous et bonne année à vous aussi.

LE MOI du MOIS



Claude à la randonnée du LOROUX en 2019 (Jean-Marie)

CLAUDE

Tu étais bien modeste, mais tu aimais qu'on te flatte surtout quand ça venait d'une femme....

Sache que je te consacre « Ce moi du mois. »

MON POTE

De toi mon ami, je garde un souvenir personnel vivant. Lorsque nous roulions ensemble, j'ai souvenir que tu nous attendais, avant le départ, au café, le cigare au bec, la pression à la main.

Et forcément, quand tu venais me saluer, tu me disais quelques noms d'oiseaux que je ne répéterai pas ici et forcément je te répondais et forcément ça finissait en bagarre mimée, avec ta conclusion « Et oui, mon pote ! ».

Tu nous menais à la baguette et gare à celui qui allait te doubler. Les parcours, tu les connaissais par cœur et c'est par là que ça se passait, car c'est par là que tu es toujours passé.

« Et vous allez pas me casser les » quand on voulait te faire prendre les petites routes fraîchement dénichées.

En roulant, je me trouvais à tes côtés, ou pas très loin. Soit je sifflais, soit je parlais. Tu disais :

« GARNIER, tu vas la fermer ta Et en plus c'est faux ! »

GARNIER, GASNIER,

Juste une lettre change et tu me coffrais en disant que ma femme n'y verrait pas la différence : « A une lettre près... » Alors, j'utilisais cyclo-info à l'époque déjà pour te railler et tu me faisais un retour rapide fait de 5 mots :

« T'es qu'un enfoiré »

JOYEUX ANNIVERSAIRE

C'est pour ça que je t'aimais et je voulais te le faire savoir en te souhaitant ton anniversaire le 14 novembre et en voulant t'embrasser. « Casse-toi sale ...; mais paye-moi un coup ».

UN BREVET DE 200 KM MEMORABLE

Que j'aie réussi à passer le temps d'un brevet de 200 km avec toi de l'ouverture à la fermeture, m'étonne encore, aujourd'hui. Une quinzaine

d'heures plus tard, on ferme la porte du local et là, tu décides de me payer un coup dans un bar car tu avais donné à son propriétaire un dessin au fusain. On se quitte, heureux de cette journée, et j'ai vu une larme perler de tes yeux. Tu m'as dit : « T'es vraiment con ; tu vas me faire chialer ; allez barre-toi ! ».

L'HARMONICA

Avant de partir, tu as sorti ton harmonica et, pour obtenir le silence, crié « Vos » et tu as entamé

quelques airs endiablés devant un public médusé qu'un mec joue de l'harmonica comme ça dans un bar à 9 heures du soir. D'ailleurs Philippe L. se souvient de toi comme compagnon de chansons de Johnny avec Maryvonne.

UN DON DE TOI

Un jour, tu m'as invité chez toi, pour une bricole.... et tu m'as donné un de tes dessins, comme celui du bar, que j'ai pu choisir et tu m'as payé un coup. J'étais très ému. Je t'ai simplement dit « Merci Claude » et tu m'as répondu :

« Mais, je vais devenir une vraie gonzesse avec toi...j' vais encore chialer. Vide ta mousse pendant qu'elle est fraîche et barre-toi. »



Claude à la Marche aux Boudins 2014

Allez GASNIER, bon vent . Et ne fous pas trop la pagaille là-haut. Enlève quelques mots châtiés car sache que Dieu n'aime que les gros mots dans lesquels il est cité. Et ça en fait pas mal !

Dis bonjour aux autres, de notre part.

Ton compère GARNIER

Et je conclurai par une réflexion d'olivier R.

« Un homme au demeurant très attachant et sympathique, très social et jovial. »

BAL(L)ADE

BELLE ANNEE

Philippe nous donne la recette d'une année 2026 à écrire pour qu'elle soit bonne et douce.

BONNE ANNEE 2026

*Elle a brisé nos joies en peines
Proférant violence et haine
Fustigé nos petits bonheurs
2025 enfin se meurt.*

*Accueillons deux, zéro, deux, six, sans mot dire
Page blanche qui reste à écrire
Remplissons-la d'éclats de rires
D'optimismes et de sourires
En musique sans profonds soupirs.
Si mon cœur en ce mois de janvier
Vous offre ce message chaloupé
C'est juste pour vous inviter
A l'amour et l'amitié.
Alors vous qui me lirez
Je vous souhaite une très belle année
Remplie de joie et de lumière
Sans la lutte du pot de terre avec le pot de fer.*

Philippe CHARRIER

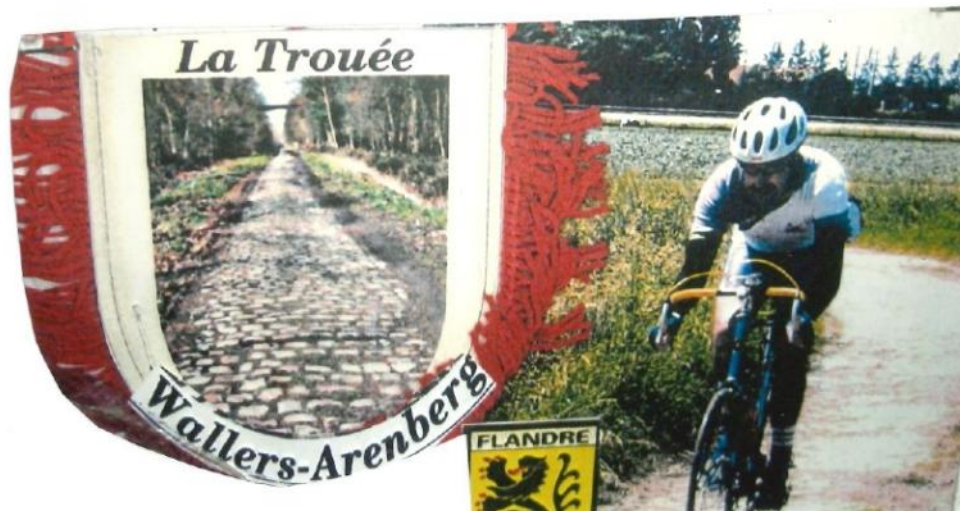




MON TOUR DE GAULE

Revoilà mon "Tour de Gaule", avec toujours un coin qui me rappelle". Quatrième partie le Nord, "des Ardennes à Paris" :

Comme je le disais, nous voici sur un autre style de terrain, la plaine des Flandres, pour une avant dernière étape assez longue de 247 "bornes", hé oui ! Ayant pris du retard c'est à ce prix là pour finir dans les délais. J'y vais au mental et même sur la fin à l'énergie car la fatigue commence à se ressentir. Pimenté de quelques pavés du Nord comme la mythique "Trouée d'Arenberg", me revoyant sur mes 2 "Paris Roubaix cyclo" 265 kms avec plus de douleurs aux poignets qu'aux jambes par la trépidation du sol. Et aussi le mont Cassel par les pavés, un bon test pour la fixation de mes sacoches.



"Paris Roubaix cyclo".

Lille et son contrôle obligé et sa belle place, me rappelant aussi les départs des brevets : "Monts des Flandres" et de "Lille Hardelot".

BAL(L)ADE

Bergues et son beau beffroi , une attente d' 1/4 h pour écouter le son du carillon de celui ci , cela me permet de patienter agréablement devant une bonne bière , le relief de la région et de pointer mon 6 ième et dernier pointage "BPF" de la province Flandre . En sortant je reconnais l'air du "p'tit quinquin" et je chante , hic !!!

Il me reste plus qu'à aller voir la mer à Calais (il y a une expression comme cela : Si tu n'es pas content va voir la mer à Calais !!!)



• Beffroi de Bergues .



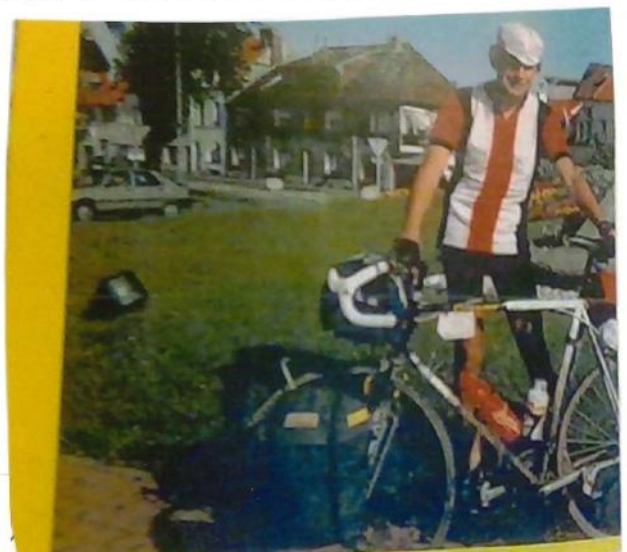
Comme dernier rempart , les caps Blanc nez et Gris nez sur le littoral de la Manche (limite mer du Nord). Puis je me laisse glisser vers Paris en traversant la Picardie avec le passage à Beauvais , avant dernier contrôle et sa cathédrale sauvée par la pollution.

Cela commence à sentir l'écurie et tant mieux , il faut conclure . c'est comme avec une femme Voila Paris , pari gagné aussi . J'arrive ! J'arrive ! Mais ai-je jamais rien fait d'autre qu'arriver . (Brel)

Enfin le dessert avec la cerise sur le gâteau : En guise d'arrivée la descente des Champs Elysées avec mes lumières car c'est déjà la nuit , cela me vaut l'arc de Triomphe tout illuminé. Car pour moi c'est un triomphe mais aussi bizarrement un sentiment de tristesse , le fait certainement d'être encore plus seul ce soir là parmi cette foule Parisienne ?



• Enfin Paris !



Mais tout de même en savourant bien plus tard mon épopée lors de la remise des récompenses de l' "U S Métro Parisien" , autour d'un apéro , hic !!!

Parmi d'autres cyclos maillots jaunes , dont certains le réaliseront en 2 fois voir 3 et obtiendront la mention : "Tour cyclotouriste" et non "randonneur" .

Il y a aussi certains qui l'ont réalisé en 15 jours même moins , parfois certains aussi avec une voiture d' assistance, (tolérée contrairement aux diagonales de France) . Certains souhaitent le réaliser dans un sens puis dans l'autre , 1 cyclo la même fait 24 fois, toujours des records à battre et tant mieux,bravo !

Quant à moi le 1557 ième participant (en 93) , sans être un as , je préfère utiliser le temps qui m'est imparti avec quelques hic ! Tout en étant homologué randonneur en une seule fois en total autonomie et en solitaire sur 30 jours et c'est déjà pas si mal : Sur un bonheur ressenti à la hauteur des efforts consentis.



Conclusion :

Il faut boire avant d'avoir soif a dit si justement Vélocio et on conseille de partir sans penser déjà à l'arrivée , vivre le jour le jour , se faire des points de mire tout les 20 voir 30 kms sans trop prévoir où manger où dormir (hum !) , tout en se donnant pour les délais une marge de sécurité de 2 voir 3 jours en cas de pépins de toutes natures ...

Le "Tour de France randonneur" est alors une véritable aventure mais pas un exploit ni quelque chose d'insurmontable ; la preuve ...

Par contre il y a toujours plus fort que soit , pour cela je vous invite à lire "Tracer sa route" de Juliana Buhning chez l'éditeur "Paulsen" : "Un tour du monde" en 152 jours 30 000 kms , elle bat le record et se trouve inscrite dans le livre des guinness . Pourquoi ça ? Après s'extraire en fuyant la secte où elle a grandi, son mari guide de canoë kayak en Afrique , meurt avalé par un crocodile . Comment survivre à ces drames ? Je pars sur 4 continents à vélo

dit - elle : De Florence à l'arc Alpin en Europe à l'Amérique du Nord des petites villes et des grandes montagnes ; des étendues désertiques de l'Australie ; aux forêts tropicales de l'Asie du sud et aux plaines Turques . Subissant d'innombrables pannes , les agressions de poursuivants hostiles, la souffrance physique , la maladie . Respect , à lire et sa conclusion : Il n'y a pas de personnes extraordinaires , juste des personnes ordinaires qui décident d'accomplir des choses extraordinaires .

Ainsi que le cyclo Axonais (Aisne 02) Jean Marc Lefèvre : " 40 ans de bonheur sur mon vélo ! Chez l'éditeur du même nom . Ce fut ma dernière lecture , un vrai régal ...

Enfin pour revenir à ma modeste rando , bien que cela reste relatif ... La route fut un long ruban que l'on déploie avec une bonne moisson de "BPF", j'allais pointer de site en site comme une abeille butinant de fleurs en fleurs avec la rencontre de gens étonnés et sympas , pour certains un peu moins ...

BAL(L)ADE

D'autres suivront , je l'espère et leur souhaite déjà bonne route dans notre si beau pays de Gaule ou ailleurs comme Juliana .

Un grand merci à Jacky en tant que rédacteur en chef et de pouvoir nous procurer un tel échange à travers la lecture .

FIN . François .

Sur une randonneuse blanche et noire "Gitane", un cadre 7/10 ième colombus . Mon Tour : En 30 jours (720 heures) , 29 étapes avec un jour de repos , soit 5232 Kms , 46 départements , 28 cols (bon pour le club des cent cols), 36 BPF , 6 crevaisons , une roue à changer + le pneu arrière, (neuf au départ) , une chute (sans gravité) . La météo un cocktail durant ce mois: Sous le soleil , pluie, vent , grêle , froid, chaleur, même rouler dans la nuit à cause de certains retards et plusieurs hic!!!

Mes étapes :

1/ Paris Pont Audemer (206 kms 1 sep), 2/ Pont Audemer Valognes (212 kms 2 sept) , 3/ Valognes Dol de Bretagne (192 kms 3 sept) , 4/ Dol de Bretagne St Michel en Grève (173 kms 4 sept) , 5 /St Michel en Grève Camaret / mer (149 kms 5 sep), 6 /Camaret / mer Douarnenez (73 kms 6 sept , baisse de forme, jour sans ?) , 7 /Douarnenez Vannes (186 kms 7 sept) , 8/ Vannes Talmont St Hilaire (204 kms 8 sept) , 9 /Talmont St Hilaire Royan (180 kms 9 sept), 10/ Royan Sanguinet (149 kms 10 sept) , 11/ Sanguinet St Jean de pied de Port (178 kms 11 sept) , 12/ St Jean de Pied de Port Lourdes (172 kms 12 sept), Lourdes (repos 13 sept) , 16 / Lourdes Luchon (115 kms 14 sept), 14 / Luchon Ax les Thermes (182 kms 15 sept), 15/ Axe les Thermes Perpignan (163 kms 16 sept) , 16/ Perpignan Montpellier (193 kms 17 sept), 17/ Montpellier Cassis (232 kms 18 sept) , 18/ Cassis Le Trayas (186 kms 19 sept), 19/ Le Traya Refuge de montagne sur l'ascension du col de la Bonette (154 kms 20 sept) , 20/ Du refuge sur la Bonette Le Monetier (153 km) , 21/ Le monetier Alberville (162 kms 22 sept) , 22 /Alberville Col de laFaucille (212 kms 23 sept) , 23/ Col de la Faucille Maiche (162 kms 24 sept) , 24/ Maiche, Ferme auberge sur les Crêtes Vosgiennes (144 kms 25 sept) , 25/ Ferme auberge desVosges Sarrebourg (196 kms 26 sept), 26/ Sarrebourg Montmédy (198 kms 27 sept) , 27/ Montmédy Quessoy (195 kms 28 sept), 28/ Quessoy Boulogne sur mer (247 kms 29 sept) , 29/ Boulogne sur mer Paris (264 kms 30 sept) .



UN TEMPS POUR ELLES

ATTIRER LES FEMININES :
un des axes présentés par Marc dans son rapport d'activités

Ça commence par une information ciblée pour nos cyclistes.



Samedi 28 février, rendez-vous à 8h à Saint Herblain, 9 rue de Charente, accueil par l'USSH Cyclo, direction Préfailles

Déjeuner au restaurant

Arrivée en fin d'après-midi au centre le Soleil de Jade à Préfailles

Retour à Saint Herblain, le dimanche en fin d'après-midi

Randonnée vélo, avec sacoches, à allure modérée, sans assistance

Itinérance sur 2 jours, en groupe, dans une ambiance conviviale et solidaire avec capitaine de route, licence FFvélo 2026

Tarif : 100 euros (pension complète hors ravitaillement)

Inscription avant le 15 février 2026

Prévoir pompe à vélo, attache rapide, chambre à air et éclairage

Et linge de toilette



À vélo tout est plus beau !

Organisée par
la Commission féminines du
Pour tout renseignement :
departement44-feminines@ffvelo.fr



UN TEMPS POUR ELLES

Week-end Bikepacking, Préfailles les 28 février et 1^{er} mars 2026



Coût du week-end : 100 euros/personne

Le prix comprend le déjeuner et le dîner du samedi, la nuitée, petit-déjeuner et déjeuner du dimanche (hors ravitaillements)

Draps fournis sauf linge de toilette

Trace GPX fournie, sans assistance

Pour tout renseignement :

- Contact : Sylvie BOUCARD
- Par mail : departement44-feminines@ffvelo.fr
- Tél. 06 32 47 51 23

Bulletin d'inscription :

NOM :

Prénom :

Club : N° Licence :

Tél : Date de naissance :

Mail :

N° chèque : Banque

Bulletin à retourner complété, **d'ici le 15 février 2026**, à :

Sylvie Boucard, 27 Bd de l'Europe, 44220 COUERON,
accompagné d'un chèque de 100 € à l'ordre du CODEP44
ou par virement bancaire : Banque Crédit Mutuel
IBAN FR76 1027 8361 6000 0100 6550 174 – BIC CMCIFR2A

Licence FFvélo obligatoire

Bon, les filles de l'UCNA cyclo, sachez que Corinne est la correspondante de l'UCNA-cyclo dans la commission des féminines du CODEP et du COREG (département et région) . Elle sera secondée par Marceline qui laisse la place mais elle en connaît du monde pour avoir représenté notre section au CODEP pendant de longues années et avoir fait découvrir à beaucoup d'entre vous ce dont les féminines sont capables, hein les mecs, dirait-elle. Car, oui, il n'y a l'équivalent chez les masculins. Donc, pour toutes les informations concernant les différentes manifestations des féminines, les hommes des couples de cyclo peuvent être aussi intéressés pour connaître quand leur chérie sera indisponible pour eux et que donc, eux, ils le deviendront.

Tout ça pour conclure, partez en voyage les filles avec les autres féminines du département voire de la région et n'hésitez pas à votre retour de penser à cyclo-info car cyclo-info aime bien les voyageuses.



PHILO-CYCLO

DEVENONS MEILLEURS....MAIS COMMENT ?

Si nous sommes sincères, il est très difficile de contrer nos défauts et nos mau-

vais habitudes. Certains traits de caractère nous accompagnent depuis l'enfance. Moi qui adore parler, par exemple, surtout quand je vous retrouve, vous que je n'ai pas vus depuis longtemps, la tentation est grande de vous parler au mépris de l'attention que je vais porter d'abord à moi-même puis à vous autres. Anticiper, réagir ne sont pas mes premières qualités, donc je vais être meilleur en renonçant à parler, en pédalant quitte à me morfondre dans un coin bien abrité du groupe comme un être isolé à qui tout le monde ferait la tronche, comme quand je roule seul ou avec ma chérie avec qui le dialogue à vélo est proscrit. « Regarde devant-toi me dit-elle, reste à droite, garde ta trajectoire, attention ! » Mais heureusement qu'un tour en philosophie va pouvoir nous aider. Non, ne partez-pas, le meilleur est à venir !

Devenir meilleurs individuellement pour l'être collectivement

Antoine l'a bien dit : « Si chacun faisait l'effort de mettre le maillot de la section, quand il roule avec elle, nous pourrions nous identifier mais surtout être identifiés. » A condition de bien se comporter, rajouterai-je, à condition que chacun s'introspecte et prenne conscience ce sur quoi il peut s'améliorer au service de tous. Faut-il attendre que chacun fasse la traversée du négatif d'un grand malheur ou ressenti comme tel comme la séparation, l'exclusion, la perte de son emploi... pour se permettre le dépassement de soi ?

Être meilleur grâce aux philosophes

A chacun de choisir la bonne école pour le faire : celle des vertus proposée par Aristote, celle des devoirs d'Emmanuel Kant ou encore celle des conséquences chère à John Stuart Mill ? Ce sont en effet les trois grandes pistes fournies par les philosophes classiques pour opérer un travail sur soi et donc devenir meilleur.

En groupe, à vélo, je ne parle pas aux autres

Le silence peut être une vertu pour Aristote ou comme pour Alexis Lavis, après avoir été champion d'escrime, un espace et un temps laissés pour la méditation. C'est un devoir pour Emmanuel Kant. En effet, combien de fois, avons-nous eu sous nos yeux la chute d'un beau parleur ou d'un écouteur distrait car l'un n'a pas su éviter l'obstacle que constituait celui de devant ou le poteau sur la piste cyclable, ou le nid de poule....comme le rappelle Marc. Et les conséquences peuvent être catastrophiques comme le souligne John

Stuart Mill. J'opterai pour la théorie développée par John Stuart Mill car, comme l'indique Marc, selon le CODEP 44(Comité Départemental), les accidents arrivent pour la plupart du temps seul, par inattention et parmi ces accidents, près des deux tiers se terminent par une hospitalisation.

Être meilleur sportif puisque nous en sommes. Si, si !

Améliorer ses performances, c'est l'obsession des sportifs que nous sommes, surtout des plus jeunes d'entre nous mais pas que. Pour nous, les vieux, qui continuent d'enfourcher leur bicyclette, être meilleur c'est bien de faire au moins les mêmes choses que l'année passée avec une certaine tolérance, à la baisse, sur ce qui est « mêmes ». Ne pas décliner trop vite et continuer de pédaler même si c'est une plus petite distance et une plus petite vitesse, car, l'important c'est de le faire avec la motivation de retrouver les autres, sans qui, on resterait avachis à se morfondre nostalgiquement sur ce que nous avons été et ne sommes et ne serons plus.

Comment pouvons-nous faire mieux ensemble ?

On peut l'être si on se réfère à la morale et surtout à l'éthique. En effet, la morale c'est la science du bien et du mal ; la théorie de l'action humaine soumise au devoir et ayant pour but le bien, donc un ensemble de règles de conduite considérées comme bonnes. Il suffit juste de se mettre d'accord sur le bien, sur ce qui est bon. On a vu dans l'Histoire et même dans l'actualité quotidienne que le bien revendiqué par les uns légitime des actions pour le moins pas très bonnes pour les autres. Cela nous renvoie à l'éthique qui est l'application de la morale à soi-même car l'éthique est bien l'ensemble des conceptions morales de quelqu'un et plus globalement d'un milieu. L'éthique d'un cyclotouriste est définie tant dans les statuts de la fédération que dans la pratique de l'UCN-iste au sein du groupe. Marc nous en a dit quelques mots et nous y reviendrons.

Les mélioristes

Pour être meilleur, il faut faire mieux que « le bien ». Ainsi, la question du bien ne consiste pas seulement à réaliser des actions bonnes ou à s'orienter par rapport à un principe absolu, mais d'abord vouer sa vie à devenir soi-même meilleur, à lutter contre ce qui, en nous, produit de la souffrance - soit en nous, soit en les autres. Il ne s'agit pas seulement d'un impératif subjectif, abstrait, psychologique, ou relatif ; c'est au fond, le cœur de l'expérience morale quand on a fait l'expérience du négatif, de la faute, d'un tort envers l'autre, et qu'on cherche à devenir meilleur.

Cette expérience de l'amélioration éthique de soi-même contre le risque de devenir pire est au cœur de certaines philosophies morales qu'on appelle les philosophies mélioristes, ces philosophies du progrès moral (...)

Être meilleur selon Guillaume Martin

A l'approche de l'été et du Tour de France 2020, Guillaume Martin revient, en mots et en philosophie, avec une nouvelle édition revue et augmentée de *Socrate à Vélo*.

« Socrate à vélo »

« *Imaginez Socrate, Aristote, Nietzsche, Pascal et consorts sur la ligne de départ. Suivez leur préparation pour le Tour de France, la plus prestigieuse épreuve cycliste au monde, à laquelle ils ont été conviés. Partagez leurs idées, leurs interrogations, leurs doutes. Réfléchissez à leurs côtés. Pédalez avec ces drôles de sportifs, ces cou-*

reurs philosophes, ces "vélosophes"- comme la presse s'amuse à les appeler. On dit qu'ils seraient dotés d'une potion magique: leur intelligence. Celle-ci leur permettra-t-elle de conquérir le maillot jaune tant convoité? »

G. M.

Dans cette nouvelle édition revue et augmentée, Guillaume Martin revient, avec sa singulière équipe de

cyclistes, nous conter les grandes heures de la philosophie et du sport. Ici l'essai se mêle à la fiction, la fable aux méditations les plus profondes. On voit Nietzsche s'entraîner en écoutant France Culture, d'illustres philosophes grimper les cols aux côtés des plus grands champions, Heidegger tomber dans un fossé, Socrate prendre la tête du peloton ou encore Sartre coacher l'équipe de France... Le but de cette fantaisie philosophique? Montrer que l'effort physique de haut niveau n'est pas l'ennemi de l'activité intellectuelle, que la tête et les jambes n'ont aucunement lieu d'être distinguées. Car, comme le rappelait Bergson: « Il faut penser en homme d'action et agir en homme de pensée. » 4° de couverture

Né en 1993, cycliste professionnel et diplômé d'un master en philosophie, Guillaume Martin s'est classé 12e du

classement général du Tour de France 2019. Il tient alors une chronique estivale dans "Le Monde" et a même écrit une pièce de théâtre "Platon vs. Platoche", actuellement jouée par la compagnie du Théâtre de la Boderie. "Socrate à vélo" est son premier livre que je vous conseille vivement et je vais m'empresse de lire "Platon vs. Platoche"

Être sans cesse meilleur

D'après Yamamoto Tsunemoto, on peut s'améliorer tout au long de l'existence et donc accepter qu'on ne sera meilleur que lorsqu'on arrêtera de vivre. Lorsque la perspective d'un progrès collectif nous emportant vers une société plus juste et plus éclairée s'est éclip-sée, chacun aspire, en son for intérieur, à développer « la meilleure version de lui-même » et forcément, cela profitera au collectif. Alors, à chacun de nous, de s'introspecter pour devenir meilleur. Moi, j'ai choisi et vous ?



DEVENONS MEILLEURS....MAIS COMMENT ?

Philippe nous donne une solution surtout que le 14 février, ce sera la Saint Valentin.

LA RECETTE D'AMOUR



Il suffit d'un zeste d'amour,
D'un infime soupçon de tendresse,
D'un regard patte de velours,
Et d'un brin de délicatesse.
Il faut y ajouter bien sûr,
Une pincée de piment qui dur',
Une larme de générosité,
Une brise de sensualité.

Il faut y ajouter en plus
Juste quelques grammes d'humour,
Y arroser le tout en suce
Avec un p'tit poil de bravoure.
Il faut additionner enfin
Une cascade de câlins,
Et y incorporer aussi
Quelques petits jeux interdits.

La recette d'amour
Se vit jour après jour,
Dans un savant mélange,
De mots doux et étranges,
Rien n'est jamais tout cuit,
Chaque instant enrichi,
Par des subtilités
Et d'la sensualité.

Philippe Charrier

© Copyright Philippe Charrier Tous droits réservés

INTEMPOREL

Le rôle de la couleur dans les maillots de cyclisme.

Le maillot n'est pas seulement pour faire joli. Il a des codes que seule la physique peut légitimer ou pas .

EN COULEUR, ON N' EST PAS QUE BEAUX

Ce que nous portons sur votre vélo n'est pas seulement une question d'apparence. Il s'agit également de rester en sécurité et d'être vu. Ces verts fluo et ces gilets réfléchissants ? Ils sont plus qu'un choix de style : ils peuvent nous sauver la vie. De plus, la couleur de notre maillot peut affecter notre ressenti et notre façon de rouler.

Une couleur vive et audacieuse ne nous aide pas seulement à nous démarquer, elle peut également améliorer notre humeur et nous motiver à pédaler plus vite. Alors ça, ça m'arrange !

UNE COULEUR POUR ÊTRE BIEN VU

Les couleurs fluo sont essentielles pour rendre les cyclistes visibles, ce qui améliore la sécurité du cyclotouriste. Les couleurs vives et fluo, comme le jaune-vert fluo, le rouge-orange fluo et le rouge fluo, ressortent sur de nombreux arrière-plans. Ces couleurs sont très visibles car elles correspondent aux longueurs d'onde que l'œil humain voit le mieux, en particulier à la lumière du jour. Par exemple, le jaune-vert fluo est le plus facile à repérer pendant la journée en raison de sa longueur d'onde d'environ 550 nanomètres. Ça bouche un coin, hein !

Lorsque nous faisons du vélo, la visibilité est essentielle. C'est comme avoir un filet de sécurité lorsque nous roulons à différents moments de la journée. Pendant la journée, je me fie au jaune-vert fluorescent. Il se démarque, coupe la lumière du soleil et garantit que nous sommes visibles de loin. Lorsque le soleil commence à se coucher et que la lumière faiblit, les choses changent. C'est à ce moment-là que les vêtements orange-rouge vif ou rouge foncé attirent l'attention. Ces couleurs ressortent vraiment dans la faible luminosité, peut-être parce que nos yeux s'habituent à capter ces teintes vives. Et quand la nuit tombe ? C'est à ce moment-là que les vêtements réfléchissants deviennent essentiels. Les gilets réfléchissants, les bandes de cheville et les réflecteurs de genou agissent comme de petits miroirs, captant la lumière des phares et des lampes de poche pour nous aider à rester visible. Il ne s'agit pas seulement d'être vu, mais de rester en sécurité et de briller dans le noir.

Les couleurs vives et les matériaux réfléchissants nous rendent plus visibles et plus sûr sur la route. Les leggings jaune fluo soulignent le mouvement de pédalage et attirent vraiment l'attention, comme un éclair. Les maillots de cyclisme réfléchissants ne sont pas seulement une

question de sécurité, ils sont également confortables. Le tissu respirant et évacuant l'humidité nous garde au frais pendant les sorties intenses, tandis que les caractéristiques résistantes aux intempéries nous aident à rouler dans toutes les conditions. Lorsque tous ces éléments sont réunis, le cyclisme est davantage en sécurité. Par temps plus froid comme en automne ou en hiver, les couleurs plus foncées sont un bon choix. Elles absorbent la chaleur, aidant ainsi les cyclistes à rester au chaud. Les teintes foncées sont non seulement élégantes mais aussi pratiques, gardant la chaleur de notre corps pendant les sorties froides.

Saisons plus chaudes

En été, les couleurs plus claires tels que le blanc, les pastels ou les teintes fluo vives sont les meilleures. Ces couleurs reflètent la lumière du soleil, gardant les cyclistes au frais en réduisant l'absorption de chaleur.

Visibilité

La visibilité est essentielle, surtout en été. Les couleurs



vives et fluo comme le jaune fluo, l'orange et le rose se démarquent dans la plupart des environnements, améliorant ainsi la sécurité. Ces couleurs rendent les cyclistes plus visibles pour les automobilistes, en particulier dans des conditions de faible luminosité ou de mauvais temps.

Impact psychologique et émotionnel

Les couleurs des maillots de cyclisme n'ont pas qu'une fonction esthétique. Elles peuvent également affecter l'état d'esprit et les performances d'un athlète. L'impact émotionnel des couleurs influence l'état d'esprit du cycliste et la façon dont les autres le perçoivent.

INTEMPOREL

Rouge : Énergie et Agressivité

Le rouge est lié à énergie, force et agressivité, ce qui en fait un excellent choix pour les cyclistes qui cherchent à se sentir alertes et énergiques. Les recherches montrent que les cyclistes qui portent du rouge ont tendance à obtenir de meilleurs résultats : agressivité et domination, leur donnant un avantage concurrentiel. Cette couleur est souvent utilisée pour illustrer le coureur le plus combattif d'une étape de Tour de France.

Orange : Passion et Intensité

Comme le rouge, le orange stimule l'énergie et la passion. C'est idéal pour les entraînements intenses et il aide à surmonter les moments difficiles. Le ton vif de l'orange peut remonter le moral d'un cycliste et renforcer sa détermination.

Bleu : calme et concentration

En contraste avec l'intensité du rouge et de l'orange, Bleu a un effet calmant. Il représente l'honnêteté, le calme et la sincérité. Le bleu aide à réduire la fatigue et favorise la concentration, ce qui le rend idéal pour les longues randonnées qui nécessitent de l'endurance. Des études suggèrent que le bleu peut également améliorer productivité et la concentration, aidant les cyclistes lors de tâches mentalement exigeantes. Donc, le cyclo UCNiste, ainsi paré, ren reflète bien sa philosophie...

Vert : équilibre et nature

Le vert est lié à la nature et à la tranquillité, procurant un effet apaisant qui maintient les cyclistes ancrés. Il ajoute au plaisir de la balade, en particulier sur les routes panoramiques. Nuances vertes à haute visibilité ils améliorent également la sécurité en rendant les cyclistes plus visibles par temps variable ou sur des routes très fréquentées.

Jaune et néon : optimisme et visibilité

Des couleurs vives comme le jaune et le néon sont énergiques et attirent l'attention. Ces couleurs favorisent la positivité et les émotions vibrantes, aidant à remonter le moral lors des courses difficiles. Le jaune, en particulier, est associé à la gaieté et à l'excitation. Ces couleurs améliorent également définition, ce qui les rend parfaits pour les sorties tôt le matin ou en soirée, garantissant la sécurité dans des conditions de faible luminosité.

Noir : pouvoir et autorité

Le noir transmet la puissance, l'autorité et le mys-

tère. Il peut renforcer le sentiment de force et de résistance mentale d'un cycliste. Bien que les maillots noirs aient été associés à des pénalités plus importantes dans les sports d'équipe en raison de leurs connotations agressives, ils peuvent toujours symboliser le pouvoir et le contrôle dans certains contextes compétitifs.

Impact général

La bonne couleur peut avoir un impact important sur la personnalité d'un cyclotouriste : état mental et niveaux d'énergie. Les couleurs agissent comme un langage non verbal, évoquant des émotions, suscitant des réactions et renforçant la confiance. Qu'il s'agisse d'améliorer la concentration, d'améliorer la visibilité ou de créer une ambiance compétitive, les couleurs choisies par les cyclistes peuvent façonner leurs performances et leur expérience.

En fin de compte, la couleur de mon maillot de cyclisme est plus qu'un choix de style : c'est un outil important pour la sécurité et la performance. En choisissant les bonnes couleurs pour la visibilité et le confort, j'améliore ma conduite et je m'assure d'être vu et en sécurité sur la route. Je choisis soigneusement, je roule en toute sécurité et je laisse mon maillot refléter ma personnalité et mon engagement pour une expérience cycliste sûre.

<https://www.berunwear.com/fr/the-role-of-color-in-cycling-jerseys/>

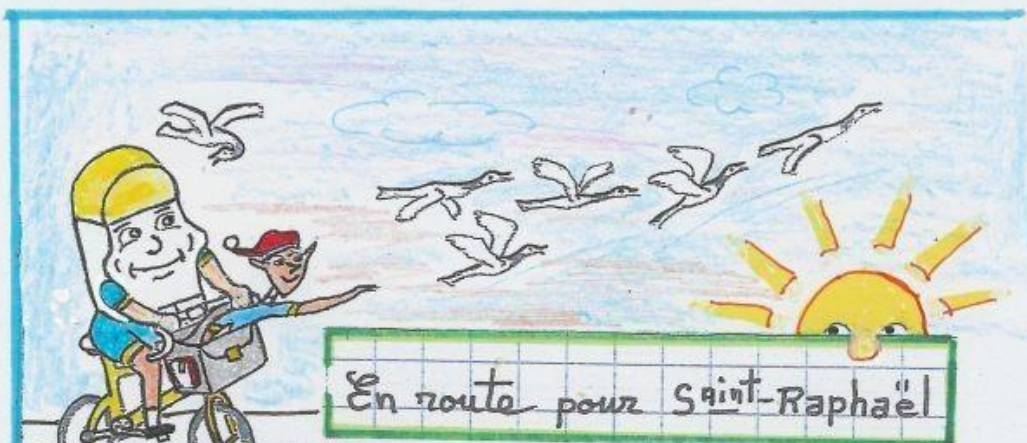
Dis-moi la couleur de ton maillot et je verrai si je peux rouler avec toi !

A moins, que tu ne veuilles pas explicitement montrer tes intentions, connaître celles des autres ; alors tu sais ce qui te reste à faire.



Et LULU continue son périple dans le sud-est.

56



Aujourd'hui, voici venu le moment choisi par Lulu pour venir nous raconter notre 8^{ie} étape du Lundi 14 juin 2021, Collobrière — Saint Raphaël. Sans aucun doute, la fidèle présence de NoNo et Hugnette souligne l'intérêt permanent et admiratif que ces deux-là accordent aux récits souvent très colorés et parfois fantaisistes de Lulu.



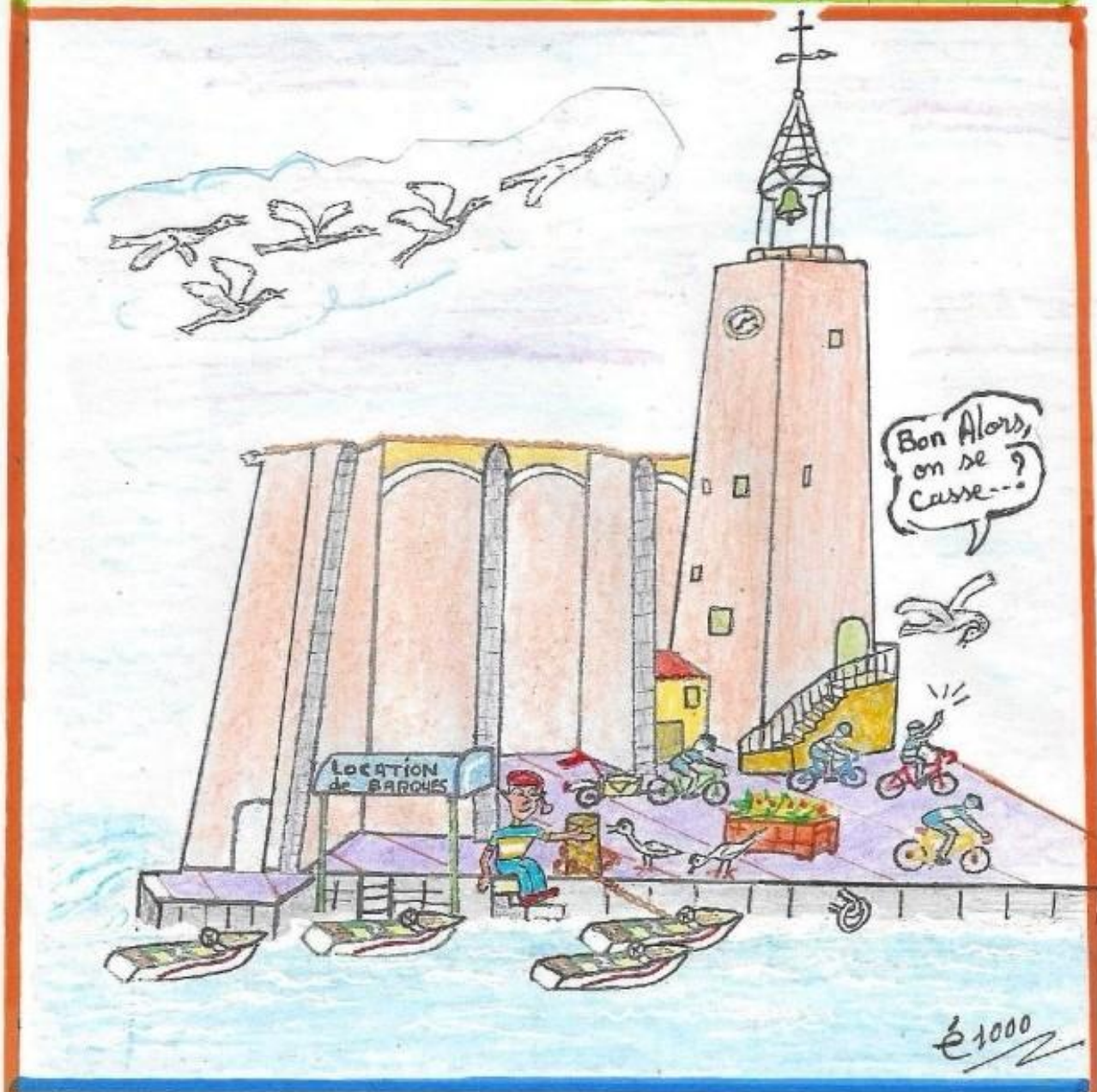
Au beau matin de cette 8^{ie} étape, nos 15 vaillants cyclos quittent le confortable Hôtel des Maures... "bien vivants." Sans plus tarder, nous passerons tous ensemble le col de Taillades avant

de redescendre joyeusement en route libre vers une des plus célèbres cités balnéaires de la Méditerranée: PORT-GRIMAUD. Avec ses nombreux canaux et sa multitude de maisons colorées, cette magnifique cité lacustre est à juste titre surnommée la petite Venise de Provence.

É 1000

En effet, logée au fond du golfe de Saint-Tropez, cette jolie petite localité de Port Grimaud a été imaginée et construite par l'architecte François Spoerry en 1966. Puis inscrite en 2002 au patrimoine du ~~XX~~ ^{XXI}ème siècle.

Du haut de ses 96 marches en colimaçon, l'imposante église Saint-François d'Assise nous offre sous son toit une vue imprenable de Saint-Tropez à Sainte Maxime.



D558
C Par Là
10 km

En avant toute, on s'arrache de Port-Grimaud par la D558 qui nous mènera sans aucun doute vers notre prochain BPF de l'étape du jour. Soudainement, entre deux légers coups de pédales, le repérage furtif de l'enseigne d'une petite épicerie fine, LE MIAM nous aura mis le cœur en fête pour toute la journée.



En effet, à la simple lecture de ce modeste panneau, une chansonnette inattendue est venue prendre en otage nos cerveaux d'une humeur badine, en permanence ouverts à la plaisanterie potache et bon enfant. Ainsi, sans imaginer un seul instant le danger qui nous attendait, nous avons repris tous ensemble

" La Fourmi veut pas donner son MIAM. "



3. quatre « ses parents avaient du piéze, des troupeaux de puces en Corèze, une chaîne de fourmilières du blé des Diames... Diame diame diame diame diame »

Hélas, 3 fois Hélas ... Sournoisement, cette joyeuse parodie musicale des fables de La Fontaine s'est installée entre nos deux oreilles pour ne plus nous quitter de la journée. (Voir plus si affinité)

♫ La cigale est dans le Show-business (Ness) Mais elle ne veut pas montrer ses fesses ♫ (fesses) ♫ Alors pour manger quand-même ♫
la... la... la... la



Chemin faisant, nous arrivons tambour battant à la Garde-Freiney ...

Cette ravissante petite localité doit sa réputation à son grand nombre de bouchonniers installés depuis 1787 au cœur de cette immense forêt de Chênes-Liège. Nous ne ferons pas sauter le Bouchon, Mais Avec la satisfaction du devoir accompli nous marquerons ici notre passage sur notre feuille de route réservée aux BPF sélectionnés par FFC.

Dans la foulée, sous une température de 33° à l'ombre nous arrivons en silence, un par un, en haut du col de Vignon. C'est un endroit bien ombragé parfait pour le pique-nique. Victime d'une petite erreur de parcours nous avons perdu quelques camarades dans la vallée, mais rien de grave. Toujours sous l'emprise d'une démangeaison musicale on entend: « ♫ ♫ La cigale se choote au DDT... Té ARE KRISHNA ♫ l'a récupéré ♫ RÉ. »

Par chance, Orange et SFR nous permettent rapidement d'établir une communication constructive destinée à nous regrouper facilement. Trop Top !

Allo, Allo... LULU c'est Toi ? Ici c'est É1000

// Mais Vous êtes Où ? //

Nous sommes au Pique-Nique, nous arrivons au fromage ne t'inquiète pas, on vous attend pour le dessert.

Oui.. Mais.. Non -- LULU !!

Vous êtes où --- Gé-o-gra-PHI-que-ment ??

Ha oui, nous sommes en haut du col de Vignon,
Si tu nous vois pas, tu finiras par nous entendre

La fourmi veut pas donner son Miam ... MIAM.

♪ Mais prier dans une secte ça nourrit pas son insecte elle n'a plus rien à manger C'est un drame --- (drame drame drame drame)

Convalez-en, je vous avais prévenu, c'est un texte qui décoiffe et paralyse les neurones. Bonjour la cadence de pédalage!



Malheureusement, la lourde pathologie et la nuisance d'une démangeaison Musicale n'est toujours pas reconnue par la Sécurité Sociale. En attendant je vous propose un autre Rendez-Vous, plus précis que celui du Pique-Nique afin de nous retrouver sans GPS, avec LULU PAGE 61.